

Ukážka z knihy *Čo naozaj jeme? Pravdy a mýty o jedle*

Autor: Tim Spector

Preložila: Jana Kutášová Trajtelová

Väčšina z nás si prvé potravinové mýty osvojí už v útlom veku. Keď som bol malý, vraveli mi, že po istých špeciálnych potravinách budem rýchlo rásť (mlieko a cereálie), budem mať dobre vyvinutý mozog (ryby), veľké svaly (mäso a vajcia), prípadne akné (čokoláda). Povzbudzovali ma k tomu, aby som jedol špenát ako Pepek námorník, no nikdy mi nik nepovedal niečo o úžitku šošovice, brokolice či fazule. Tvrdili mi, že ako maškrtka sú orechy nezdravé, lebo obsahujú veľa cholesterolu. Takisto mi hovorili, že bez poriadnych raňajok ochorím. Moja matka, ktorá vyrastala v čase vojny, mi v podstate povedala, že žiadne jedlo nie je natoľko plesnivé, aby sa nedalo zjesť – nechať ho na tanieri bolo neprijateľné. Nespomínam si, že by niektoré naše „poriadne“ jedlo neobsahovalo mäso alebo rybu. Vitamíny sa považovali za veľmi dôležité, zvlášť vitamín C, ktorý ľudia už aj vtedy užívali ako výživový doplnok alebo ho pili vo forme pomarančového džúsu. Ďalšie nikdy nespochybňované rady boli pravidlá typu „nikdy neplávať do hodiny po jedle“, „nikdy nejstť tesne pred spaním“ a „keď chceme schudnúť, musíme cvičiť“. Ani jedna z týchto predstáv nie je vedecky opodstatnená, mnohé z nich sa dokonca ukázali ako jednoznačne mylné. Tak často mi ich však opakovali, že ešte aj ako dospelý mám ťažkosti sa ich odučiť. Všetci sme si osvojili podobné pravidlá a takýchto rozprávok o jedle – či už boli myslené dobre, alebo nie – vekom len pribúda.

Jedzte menej tukov. Jedzte menej cukru. Zeleninu a ovocie jedzte päťkrát denne. Jedzte viac škrobovej zeleniny, nikdy nevynechajte jedlo, jedzte málo a často, vypite najmenej osem pohárov vody denne, pite menej kofeínu a menej alkoholu, jedzte menej mäsa a mliečnych výrobkov, jedzte viac rýb, používajte rastlinné oleje namiesto masla, počítajte si kalórie, prejdite na diétne nápoje. Zvykli sme si na to, že nám hovoria, ako, kedy a čo by sme mali jesť. Rady k nám prichádzajú z mnohých zdrojov: z národných smerníc, médií, reklám a dokonca z etikiet na potravinách či z obalov od cereálií, ako aj z plagátov a letákov v nemocniciach a ordináciách. Vďaka nim by sme všetci mali byť zdravší, štíhlejší a celkom bez chorôb, ktoré súvisia so zlými stravovacími návykmi. V skutočnosti však od roku 1980 vo väčšine krajín miera obezity, potravinových alergií a cukrovky prudko stúpa. Prítomný je aj nevysvetlený nárast demencie. Napriek pokrokom v liečbe je miera srdcových ochorení a rakoviny takisto na vzostupe. Priemerná dĺžka života, ktorá až donedávna rástla, dnes vykazuje mierny pokles. Máme na výber z nesmierne širokej škály potravín, čelíme záplave dezinformácií a mnohí z nás túžia po jednoduchom a rýchlom riešení. I tí najväčší skeptici sa pristihnú pri tom, že prijímajú nepodložené rady a nevhodne zjednodušené informácie. Aj my ochotne prepadneme novodobým stravovacím trendom: čistá strava, vegánstvo, ketogénna diéta, vysokotučná nízkosacharidová diéta, paleolitické stravovanie, bezlepková a bezlektínová diéta, nevyhnutnosť vitamínových doplnkov. Rozhodnosť a sebaistota zástancov týchto spôsobov stravovania dokáže byť veľmi presvedčivá.

Môj vedecký výskum sa v posledných rokoch čoraz viac zameriaval na výživu a problémy spojené s potravinami. Keď som zistil, že väčšina stravovacích odporúčaní je v najlepšom prípade zavádzajúca a v najhoršom prípade úplne mylná, dokonca zdraviu nebezpečná, bol som šokovaný. Platí to, ako uvidíme, o dietológoch, lekároch, vládnych smerniciach, o správach z vedeckých výskumov a o radách kolujúcich medzi priateľmi a rodinou. Ako sme sa dostali do tejto šialenej situácie, kde nám nekvalifikovaní ľudia diktujú, ako máme jesť? Pre oblasť medicíny a vedy je táto situácia nová a má ju na svedomí množstvo činiteľov. Ja

zdôrazním tri hlavné, ktoré nám navyše bránia potraviny a zdravú výživu lepšie pochopiť. Sú to zlá veda, nesprávna interpretácia vedeckých výsledkov a potravinársky priemysel. Strava je najdôležitejší liek, aký máme. Bezodkladne sa potrebujeme naučiť, ako ho užívať čo najlepšie.

Vedecký výskum sa zlepšuje a čoraz relevantnejšie sú pozorovacie štúdie veľkého rozsahu, ktoré sledujú desaťtisíce až státisíce ľudí v priebehu mnohých rokov. Prinášajú dôležité zistenia, hoci sa zvyknú opierať o jednoduché, často nespoľahlivé dotazníky. Nástroje používané na zhromažďovanie údajov môžu byť nedôsledné. Ľudia s nadváhou napríklad bežne udávajú nižšie množstvo skonzumovanej potravy a chudí ľudia vyššie. Zvyčajne väčšina ľudí ohlásí menšie množstvo tých skonzumovaných jedál, ktoré považujú za nezdravé. Nová technológia využívajúca mobilné aplikácie a kamery smartfónov však veci rýchlo mení. V roku 2018 sa realizovalo kritické zhodnotenie celej oblasti výživy vrátane pozorovacích štúdií, ktoré odhalilo veľa nedostatkov, napríklad že sa pozitívne zistenia bežne zveličujú. Jedna obrovská metaanalýza, ktorá brala do úvahy všetky druhy štúdií (napríklad vajec, mliečnych výrobkov, rafinovaných obilnín, strukovín atď.), sa zamerala na všetkých dvanásť potravinových skupín, pričom pri výsledných analýzach sa tieto skupiny spájali buď so zvýšeným, alebo so zníženým rizikom úmrtia. Samozrejme, závery plynúce z takéhoto zjednodušenia sú vysoko nepravdepodobné, problém však je, že takéto výsledky podporujú naše sklony k nerealistickému rozdeľovaniu potravín na dobré a zlé.

Súčasťou problému je aj to, že sa veda o potravinách zakladá na stáročnej scestnej predstave delenia potravy na tri základné skupiny: sacharidy, tuky a bielkoviny. Tieto tri skupiny sme si predstavovali ako zdroje energie, ako kalórie, ktoré treba jesť v správnych pomeroch, aby sme sa vyhlí nedostatku niektorej z nich (a ako uvidíme, aj samotné kalórie sú chybným a beznádejne nespoľahlivým meradlom čohokoľvek). Rozdeliť potraviny podľa ich príslušnosti do jednej z týchto troch skupín je ako rozdeliť celé ľudstvo na Afričanov, Európanov a Ázijčanov a následne im na základe týchto troch nepresných kategórií navrhovať štandardnú liečbu či na ich základe identifikovať rozdiely v zdraví, sile alebo intelektu. Napríklad predstava, že od seba môžeme oddeliť sacharidy a bielkoviny, ako to odporúčajú mnohí zástancovia diét, lekári i vládne smernice, je vedeckým nezmyslom. Potraviny sú vždy komplexnou zmesou sacharidov, tukov a bielkovín. Keď sa samotná veda nebezpečne zjednodušuje a keď jej zjednodušené a zavádzajúce tvrdenia dostávajú podobu pravidiel a smerníc, je veľmi pravdepodobné, že výsledné verejne dostupné informácie budú skreslené. Problém nespočíva iba vo vede samotnej, rovnako veľký problém predstavuje aj spôsob, akým sa jej výsledky dezinterpretujú a prezentujú verejnosti.

Jedna vec je domnievať sa, že sa dá na základe jednej dlhodobej populačnej štúdie demonštrovať, že konzumácia dvoch plátkov slaniny denne zvyšuje riziko srdcového ochorenia a smrti. Ale vyvodit' z toho, že nám to skrátí život o celé desaťročie, je hlúposť – išlo by o vyššie zdravotné riziko, než predstavuje pravidelné fajčenie. Podobne sa nemiestnym spôsobom propagujú niektoré zdravé jedlá – hovoria nám, že keď budeme každý deň jesť za hrst' istého typu orechov alebo bobuľovín, môžeme si predĺžiť život o pätnásť rokov. Tri a pol deci vína denne môže zvýšiť relatívne riziko istého typu rakoviny povedzme o 10 percent (v porovnaní s niekým, kto vôbec nepije), ale skutočné riziko, že sa u vás táto rakovina vyvinie, je pravdepodobne nižšie než pomer 1 : 10 000. Je pochopiteľné, že len málo ľudí sa takýmto poplašnými správami nedá ovplyvniť.

Ďalší problém predstavuje hodnotenie potravy podľa niektorej jej jednotlivej zložky. Fruktóza je bežný druh cukru nachádzajúci sa v ovocí. Je len jednou z viac než šesťsto chemických látok, ktoré obsahuje banán, no aj tak o ňom niektorí ľudia hovoria, že by sme sa

mu pre vysoký obsah fruktózy mali vyhýbať. Ďalšou chemickou látkou, ktorú dnes niektorí očierňujú, je lektín, bielkovina, ktorá sa nachádza v neuvarenej fazuli a je pre ľudí jedovatá. Zabúdajú však, že rastliny s veľkým množstvom lektínu, ako napríklad fazuľa, šošovica a orechy, obsahujú tisíce iných zdravých chemických látok, ktoré sú kľúčovými prvkami tých najzdravších spôsobov stravovania, aké na našej planéte máme. Ukazuje sa, že rastliny sú oveľa zložitejšie, než sme si mysleli. Obsahujú množstvo obranných chemických látok, tzv. polyfenolov, ktorým zvykneme hovoriť aj antioxidanty. Dnes už o nich vieme, že sú pre zachovanie nášho zdravia nevyhnutné, pretože bojujú s rakovinou a inými chorobami.

Dôležitosť polyfenolov sa dlho prehliadala, keďže na naše telo nepôsobia priamo. V skutočnosti by sme z nich bez špeciálnej pomoci nemali žiaden osoh. Týmto dôležitým pomocníkom je len nedávno objavený orgán – črevný mikrobióm.

Výskumy mikrobiómu nám ukazujú, aký bol náš pohľad na potraviny po mnohé desaťročia obmedzený a zjednodušený. Mikrobióm nie je orgán v konvenčnom zmysle slova. Je to komunita drobných mikroorganizmov, ktoré spolu vážia toľko ako mozog. Mikrobióm pozostáva zo zoskupenia až 100 biliónov baktérií, húb, parazitov a 500 biliónov vírusov, čo mnohonásobne prevyšuje počet buniek v našom tele. Veľká väčšina z nich žije v hrubom čreve, podobne ako väčšina buniek nášho imunitného systému. Každý mikrób môže vyprodukovať stovky chemických látok. Sú to akoby miniatúrne továrne, ktoré regulujú náš imunitný systém a dodávajú do krvného obehu mnoho kľúčových metabolitov a vitamínov vrátane látok dôležitých pre mozog, ktoré môžu ovplyvňovať náladu a dokonca chuť do jedla. Na rozdiel od iných častí tela je spoločenstvo črevných mikróbov, ich gény a chemické látky, ktoré produkujú, v každom z nás jedinečné. Líši sa u každého človeka, dokonca aj pri geneticky identických dvojčatách.

Tento novoobjavený „orgán“ nám pomohol uvedomiť si, že tisícky látok obsiahnutých v potravinách vzájomne pôsobia s tisíckami rozličných mikrobiálnych druhov, ktoré tak produkujú viac než 50 000 nových chemických látok ovplyvňujúcich väčšinu aspektov nášho tela. Jedlo môže byť rovnako prospešné pre náš črevný mikrobióm ako pre nás. Znamená to, že aj vplyv jednotlivých potravín na naše telo sa môže podstatne líšiť od človeka k človeku.

Som vedec aj lekár. Napriek tomu ma šokovalo, čo som za posledné desaťročie zistil a stále zisťujem. Prehodnotil som väčšinu svojich názorov týkajúcich sa vzťahu potravín a zdravia, ktoré som si osvojil konvenčnými spôsobmi. Výskum ma donútil vidieť oveľa širšie a hlbšie súvislosti celej problematiky. Táto kniha sa zrodila z bezodkladnej potreby nanovo premyslieť náš spôsob stravovania, klásť vhodnejšie otázky a od vedy a jej hovorcov vyžadovať vyšší štandard. Ukážem, že výskum výživy je dnes jedným z najrýchlejšie napredujúcich vedných odborov a táto kniha sa opiera o najnovšie vedecké zistenia.